

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Структура силовых способностей.....	4
2. Задачи, средства и основные методы развития силы.....	9
3. Методики развития отдельных видов силовых способностей.....	21
4. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.....	30
5. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силовых способностей.....	33
Вопросы для самопроверки.....	35